VISIT…

Cocina con los niños

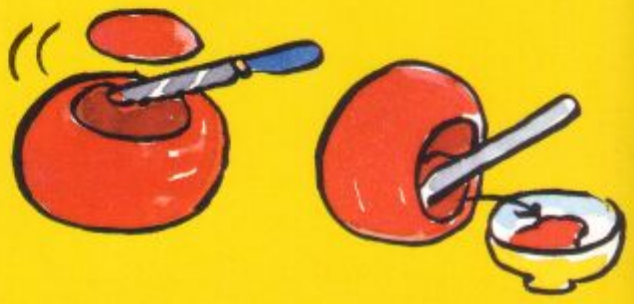
Bernadette Theulet-Luzié

CÍRCULO de LECTORES

Las ollitas

INGREDIENTES :

- tomates redonditos
- pimientos: verde, amarillo, rojo
- ensalada de arroz (para 4 personas: 2 tazas de arroz cocido + ¼ de taza de guisantes + maíz + atún + vinagreta)



1 Dar la vuelta al tomate. Cortar una tapa. Vaciarlo.

2 Llenar el tomate con la ensalada de arroz.

3 Hacer unos cortes en los lados y en la tapa.

4

Cortar tiras de pimiento. Partirlas más finas si hace falta. Introducirlas en los cortes del tomate para formar las asas de la tapa y de la olla.

Las verduras con ruedas

INGREDIENTES:

- una zanahoria
- un pepino
- un tomate
- rábanos
- aceitunas negras
- palillos

1 **Preparación**
Limpiar las verduras. Pelar la zanahoria y los rábanos.

2 **Los coches**
Cortar un tronco de zanahoria y un tronco de pepino. Atravesarlos con dos palillos. Hacer lo mismo con el tomate.

3 **Las ruedas**
Cortar en rodajas los rábanos, la zanahoria y los pepinos. Hundirlas sobre los palillos y añadir un trocito de aceituna.

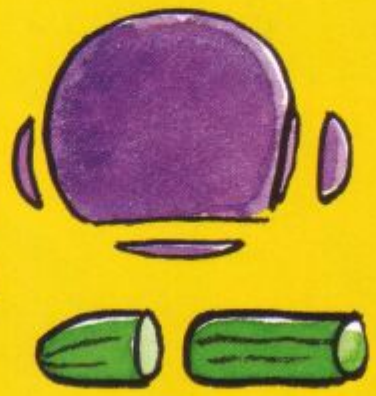
4 Los pilotos

Son bolas (tomates pequeños o rábanos esculpidos).
Los sombreros son las puntas de pepino, rábano o perejil.
Pegarlos con un poco de mayonesa.
Fijar las cabezas sobre los coches con palillos.

El dragón-aperitivo

INGREDIENTES:

- una col roja o blanca
- un pepino grande o dos pequeños
- queso *gruyère*, holandés y salchichón
- tomates pequeños
- un pimiento rojo
- aceitunas
- palillos

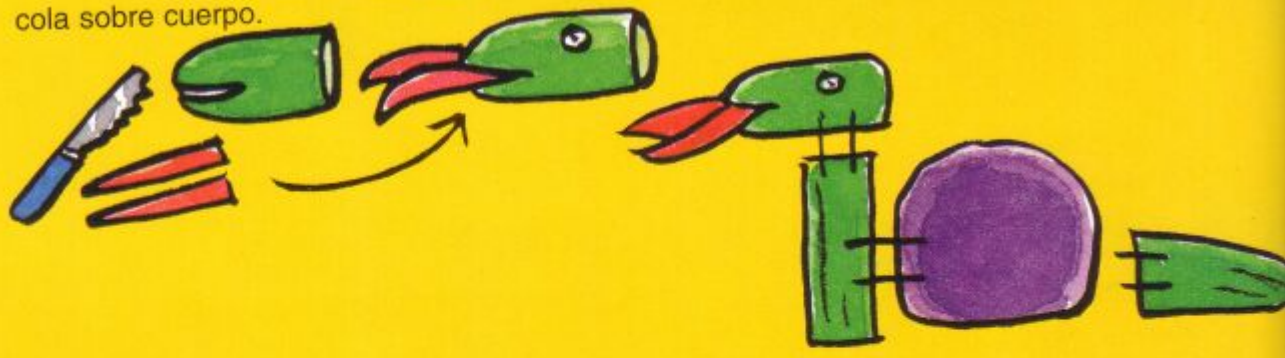


1 Preparación

Cortar la col roja por debajo y un poco por los dos lados. Cortar el pepino: dos trozos iguales para el cuello y la cola, un trozo más pequeño para la cabeza y cuatro rodajas para las patas.

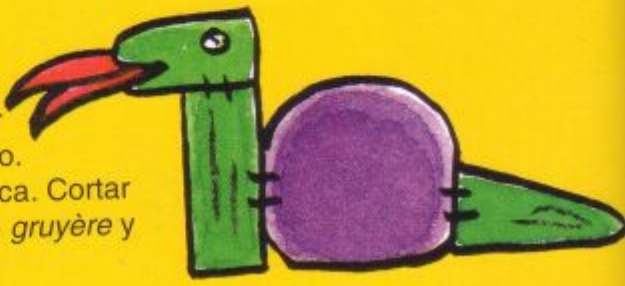
2 Montaje

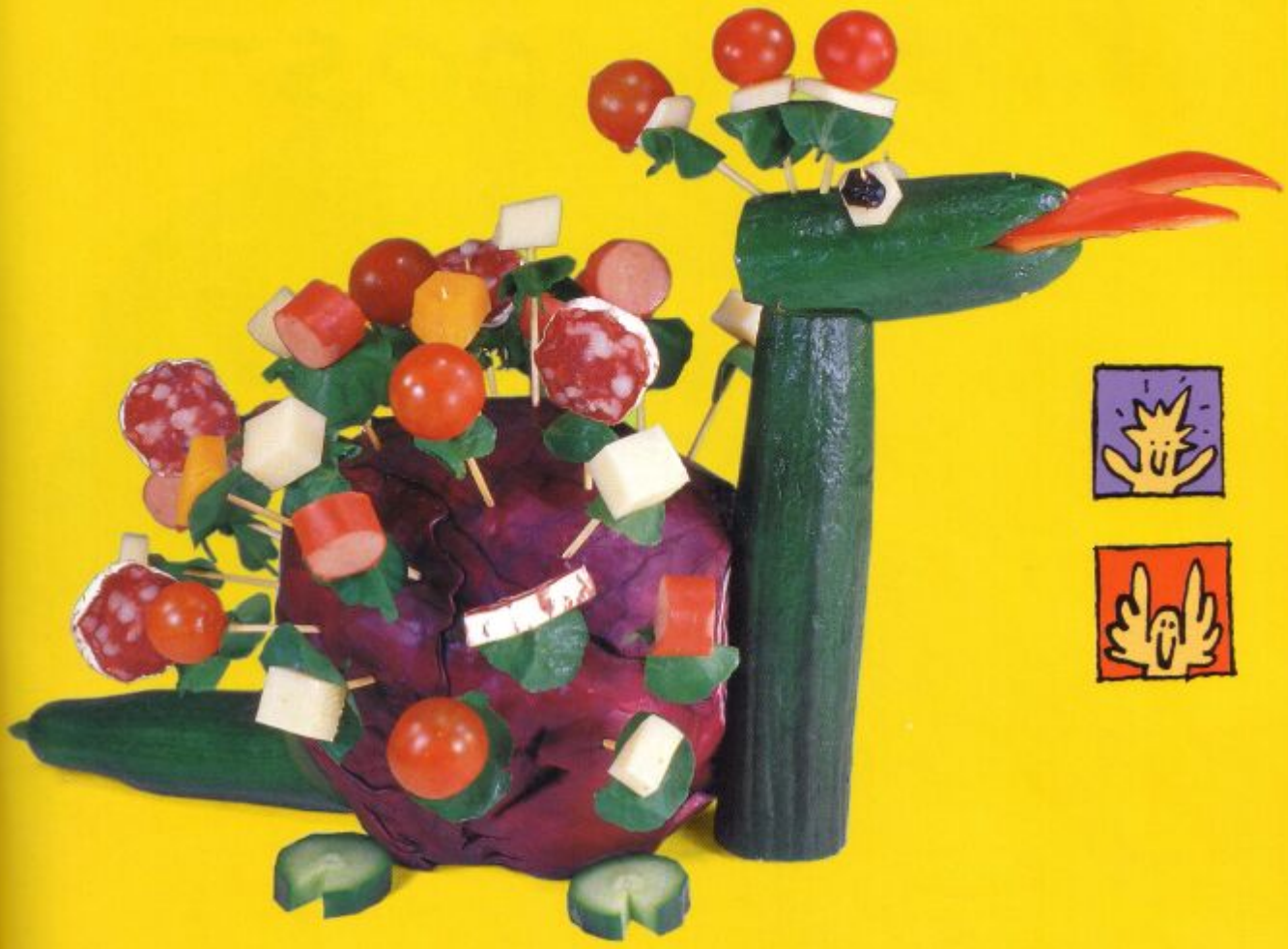
Enganchar con los palillos: cabeza y cuello, cuello sobre cabeza-col y cola sobre cuerpo.

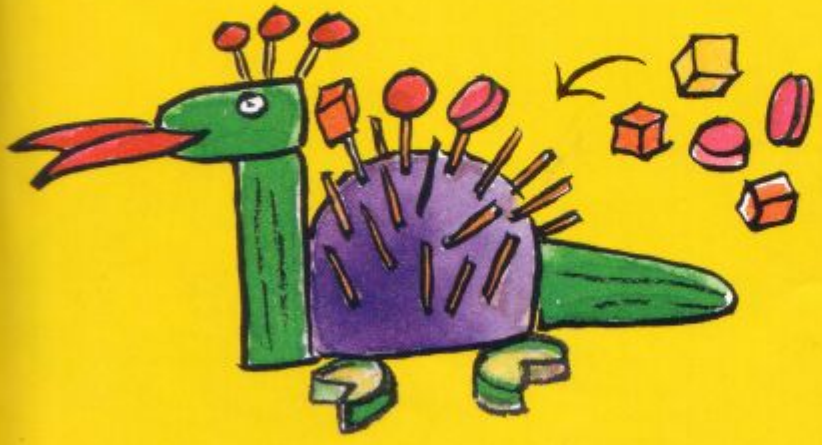


3 La cabeza

Hacer un corte para la boca del dragón y cortar dos tiras de pimiento rojo. Meterlas por el corte de la boca. Cortar y clavar dos pequeños trozos de *gruyère* y aceitunas para los ojos.







4 **El cuerpo**

Cortar los ingredientes a dados o a rodajas.

Clavar los palillos sobre la col y sobre la cabeza. Clavar los dados y las rodajas. Colocar las rodajas de pepino en los pies.

Los barcos-endibia

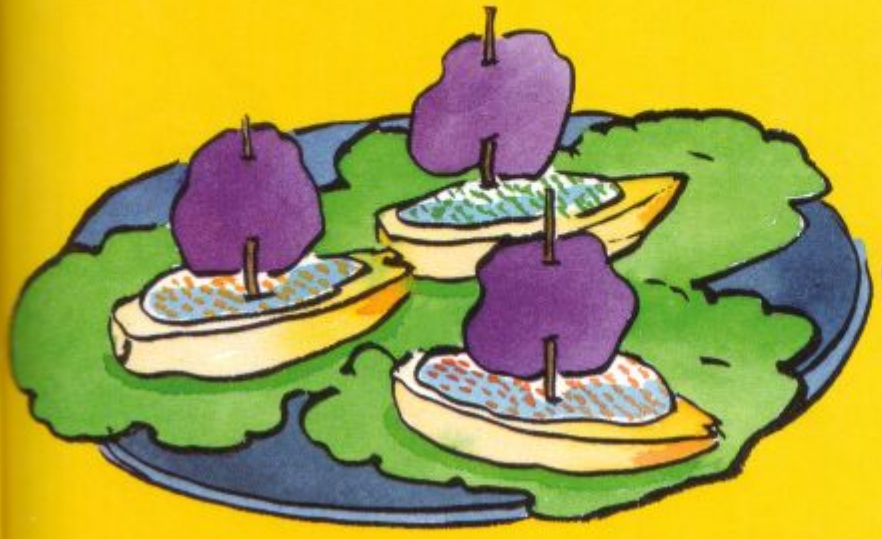
INGREDIENTES:

- endibias pequeñas
- queso blanco fresco
- finas hierbas, pimentón, cúrcuma (especia)
- hojitas de lechuga
- palillos
- una bandeja redonda
- papel de aluminio

1 Limpiar y secar las endibias. Cortar el extremo duro. Partirlas en dos a lo largo y vaciarlas ligeramente. Retirar dos hojitas de debajo.

2 Sazonar el queso blanco. Poner una o dos cucharadas de queso sobre la endibia vacía. Sazonar con cúrcuma (amarillo), *pimentón* (rojo) y finas hierbas picadas (verde).

3 Pinchar una hojita de lechuga con un palillo y clavarla en el barco.



4

Colocar hojitas de lechuga sobre una bandeja. Poner los barcos encima.

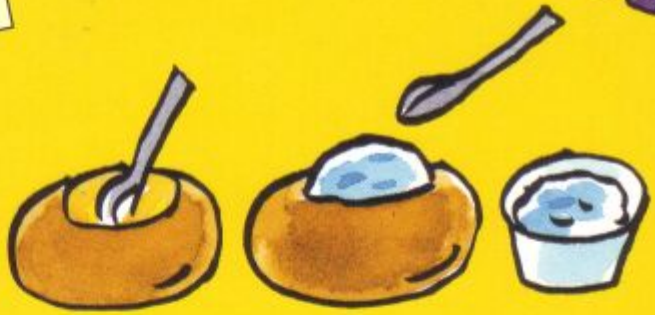
El pájaro-patata

INGREDIENTES PARA UN PÁJARO:

- una patata dura y redonda
- un tomate pequeño
- un tronquito de apio
- un poco de pimiento verde, amarillo y rojo, un poco de lechuga verde y achicoria roja
- una aceituna negra
- optativo: un poco de col lombarda
- palillos
- nata o salsa de queso blanco

1 Limpiar la patata. Cortarle una tapa. Cocer la patata tres cuartos de hora en el horno muy caliente (termostato a 8). Limpiar los pimientos y cortarlos a tiras.

2 Cuando la patata esté cocida, vaciarla ligeramente y añadir una gran cucharada de nata o de salsa de queso blanco.



3 Hacer un corte en la patata y clavar tiras de col roja y de pimiento rojo, amarillo y verde para la cola. Hacer también dos cortes en los lados para clavar dos hojas de lechuga (las alas).

4

La cabeza

Clavar en la patata el tronquito de apio, y encima enganchar el tomate con un palillo. Hacer dos cortes. Introducir una tira de pimiento amarillo (pico) y una hoja de apio (cresta). Hacer los ojos con dos pedazos de aceituna negra.

El búho-aguacate

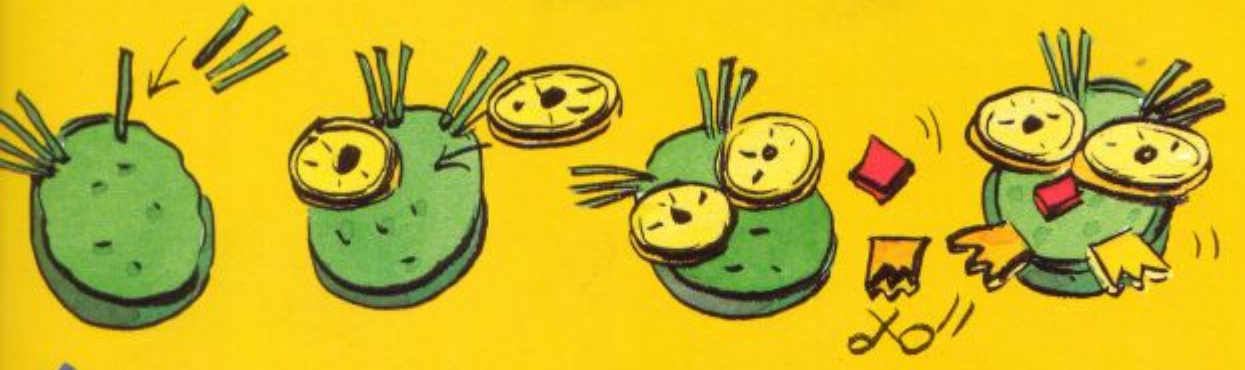
INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS:

- un aguacate
- mayonesa
- un limón
- gambas peladas o trocitos de cangrejo
- un huevo duro
- un tomate pequeño
- dos aceitunas negras
- briznas de ajos tiernos
- tres ramitas de perejil
- sal, pimienta

1 Cortar dos rodajas de limón y exprimir el jugo del resto.

2 Partir el aguacate por la mitad. Retirar el hueso. Con una cucharita, extraer la carne. Aplastarla con el tenedor junto con el perejil picado, el huevo duro y el jugo del limón. Añadir las gambas o los trocitos de cangrejo, la sal y la pimienta.

3 Con la mezcla, rellenar los dos medios aguacates.



4 **Decoración**

Los ojos son las rodajas de limón con un trozo de aceituna negra en el centro.
El pico es un rombo cortado de la piel del tomate.
Las plumas son briznas de ajos tiernos, clavados en la mezcla.
Las patas se cortan de la piel del limón restante.

La galleta que ríe

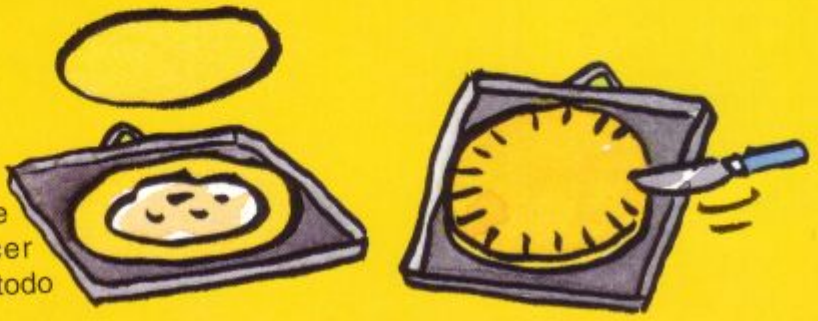
INGREDIENTES:

- dos paquetes de pasta de hojaldre congelada
- pasta de almendra (o mezclar 100 g de almendras en polvo + 100 g de azúcar + dos yemas + dos claras de huevo batidas a punto de nieve + 50 g de mantequilla fundida)
- dos pasas

1 Desenrollar un paquete de pasta y colocarla encima de una bandeja redonda o un plato grande. Recortar los bordes. Proceder de la misma forma con la segunda pasta de hojaldre. Poner una de las dos redondelas sobre la bandeja de cocción.

2 Preparar la pasta de almendras mezclando todos los ingredientes. Esparcirla sobre la redondela que está en la bandeja de cocción, hasta 2 cm del borde.

3 Poner encima la otra redondela. Presionar ligeramente todo el borde. Hacer unos cortes con un cuchillo todo alrededor.



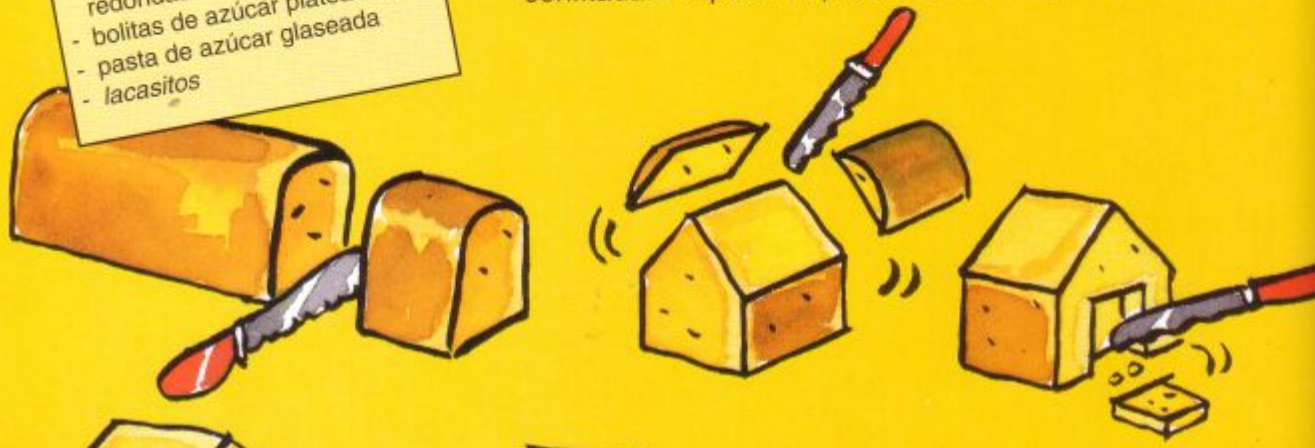
4 Con los trozos de pasta que quedan, hacer tiras y bolitas para la cara. Hundir dos pasas en el lugar de los ojos. Cocer en el horno durante 1 hora, con el termostato a 8.

La casita

INGREDIENTES:

- un bizcocho largo
- seis bizcochos de soletilla
- frutas confitadas: alargadas y redondas
- bolitas de azúcar plateadas
- pasta de azúcar glaseada
- *lacasitos*

1 **Preparación**
Cortar un trozo del bizcocho alargado y hacer las inclinaciones del tejado. Vaciar un poco la puerta para poner la fruta confitada. Preparar la pasta de azúcar glaseado.



2 Poner frutas confitadas en la apertura de la puerta con la ayuda de la pasta de azúcar. Enganchar otra pieza de fruta en el lugar de la ventana.

3 Esparcir pasta de azúcar sobre el tejado y encima colocar los bizcochos de soletilla: tres por un lado, tres por el otro.

4 Con un palillo, hacer unos cuantos agujeros en los bizcochos de soletilla del tejado. Poner una gota de pasta de azúcar para enganchar les bolitas plateadas. Enganchar *lacasitos* sobre la cresta del tejado.

La bruja-pastel

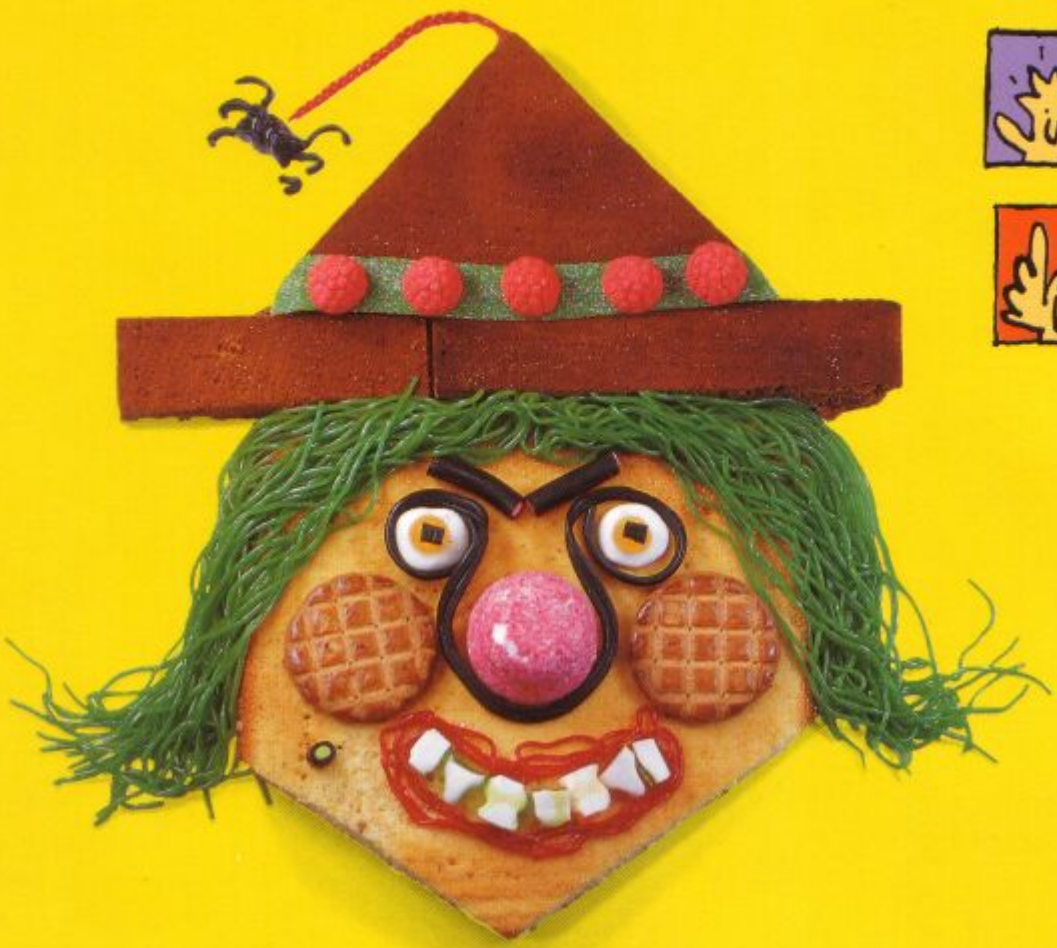
INGREDIENTES:

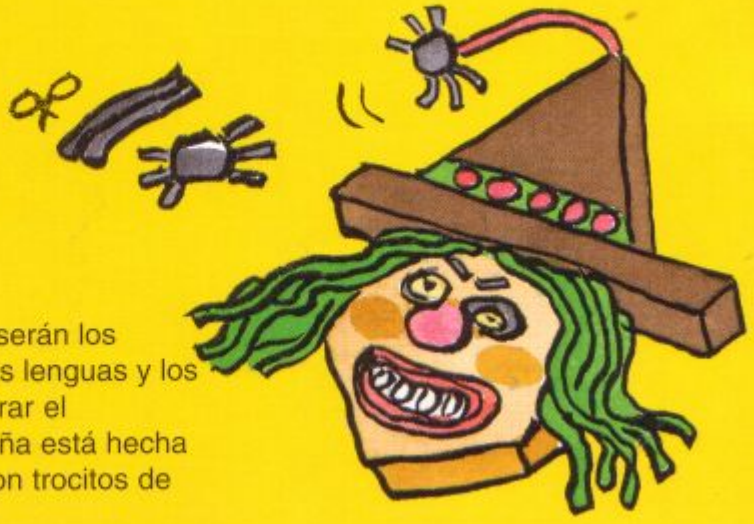
- dos bizcochos rectangulares, uno de chocolate, y otro normal (tres huevos + mantequilla+azúcar+harina + aroma)
- dos galletas redondas
- una bola de coco
- hilos azucarados verdes y rojos
- regaliz
- lenguas de azúcar
- caramelitos variados

1 Cortar los dos bizcochos: el de chocolate para hacer el sombrero y el normal para hacer la cabeza. Colocarlos en una bandeja.

2 Desenrollar el regaliz y repartirlo por la cabeza dejando sitio para poner la nariz (bola de coco) y los dos ojos (dos caramelitos).

3 Hacer la forma de la boca con los hilos azucarados rojos, y los dientes con los caramelitos. Las dos galletas serán las mejillas.



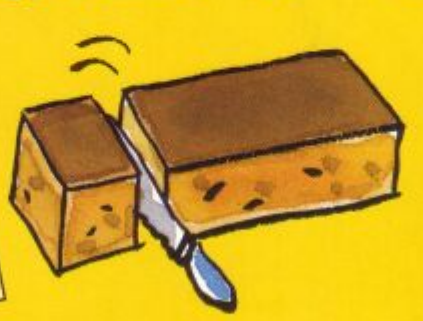


4 Los hilos verdes serán los cabellos, y con las lenguas y los caramelitos decorar el sombrero. La araña está hecha con regaliz, y las patas con trocitos de hilo azucarado.

El tren de golosinas

INGREDIENTES:

- dos bizcochos
- diez galletas redondas (las ruedas) con una cara de chocolate
- pan de ángel llano y dos barquillos
- *lacasitos* y golosinas
- pasta de azúcar glaseado (azúcar glaseado + agua)



1 Para la locomotora: cortar un trozo de un bizcocho. Pegarlo sobre el trozo restante con la pasta de azúcar glaseado, y ya tenéis la cabina del maquinista.

2 Para el vagón: cortar un trozo del otro bizcocho (igual que el de la locomotora) y vaciarlo como indica el dibujo.

3 Para las ruedas: enganchar caramelitos en medio de las galletas redondas con una gota de pasta de azúcar glaseado. Poner la locomotora y el vagón sobre unas falcas (recortadas de los trozos de bizcocho que han quedado). Pegar las ruedas a los lados y dejar que se seque el conjunto.

4 Enganchar el pan de ángel a los lados y encima de la cabina con ayuda de la pasta de azúcar glaseado. Para la chimenea, hacer un agujero en la máquina y clavar un barquillo. Decorarlo todo enganchando *lacasitos* con la pasta de azúcar. Llenar el vagón de golosinas.

códigos

Actividad relativa a la imaginación y a la creatividad artística

Actividad relativa a la motricidad fina

Actividad relativa a la noción de equilibrio

pedagógicos

Índice

Las ollitas	10
Las verduras con ruedas	12
El dragón-aperitivo	14
Los barcos-endibias	16
El pájaro-patata	18
El búho-aguacate	20
La galleta que ríe	22
La casita	24
La bruja-pastel	26
El tren de golosinas	28

Este libro va dirigido a los niños, ayudados por un adulto.
El adulto preparará los ingredientes, cortará las verduras más duras, elaborará los bizcochos un poco delicados y preparará los montajes un poco complicados.
Pero todas estas preparaciones proponen una participación activa de los niños y las niñas:
se dedicarán a mezclar, aplastar, cortar, llenar, decorar, inventar.
Los niños jugarán con los colores.
Este placer de la cocina terminará con el placer de chuparse los dedos y provocará exclamaciones como *¡Qué bueno! ¡Viva!*, muy apreciadas por los pequeños cocineros-creadores.

Consejos: los pequeños cocineros-creadores tienen que tener:

- las manos limpias
-un delantal o un trapo grande
-un lugar de trabajo práctico (mesa, hule)

Fabricación muy sencilla de la pasta de azúcar glaseado:

Útil para decorar o unir bombones, galletas, etc...
Mezclar tres cucharadas soperas de azúcar con unas gotas de agua para obtener una pasta espesa (con una consistencia parecida a la pasta de dientes). Añadir unas gotas de agua si queda demasiado seca, y azúcar si es demasiado líquida. Se secará en unos minutos.

Salsa de queso blanco:

Mezclar una taza de queso blanco con un huevo duro aplastado, sal, pimienta, perejil, ajo triturado, etc.